



Dobrostan psychiczny





Czy wiesz, że...?

Pogorszenia stanu zdrowia psychicznego w wyniku pandemii doświadczył co trzeci pracownik. Jedną z grup szczególnie narażonych na pogorszenie zdrowia psychicznego stanowią **pracownicy starsi**.



Optymiści żyją dłużej! Optymiści są zdrowsi, szybciej przychodzą rekonwalescencję po chorobach i operacjach schorzeń układu krążenia, czy chorobach nowotworowych.

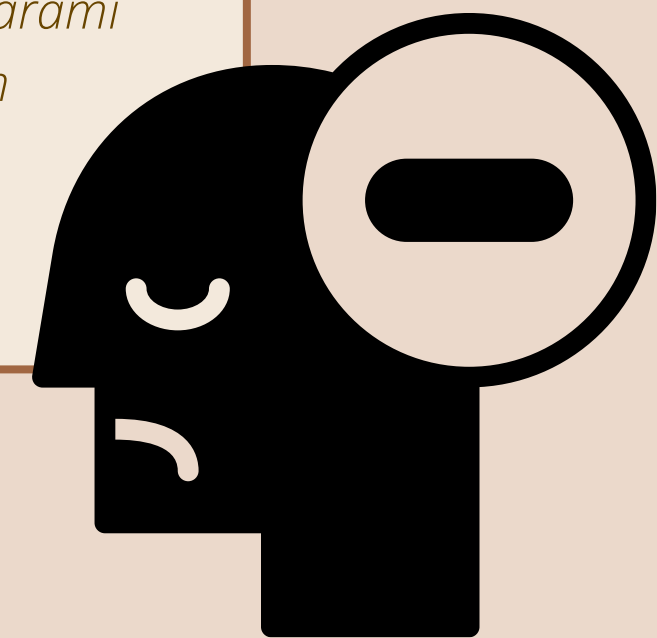
Optymizm obok m.in. nadziei i poczucia własnej skuteczności stanowi o naszym **kapitale psychologicznym** (pozytywnym stanie psychologicznym). Kapitał ten **wpływa na nasze zdrowie, samopoczucie, efektywność oraz innowacyjność!**

Smile



Co szkodzi naszemu dobremu samopoczuciu?

Warunki pracy	Stereotypy	Samotność
<ul style="list-style-type: none">•Stres w pracy•Niejasne cele•Brak informacji i komunikacji•Brak włączania w grupę roboczą•Bullying•Wysokie wymagania (ilość pracy, tempo pracy, presja) przy małym wsparciu otrzymywanym od przełożonych i współpracowników•Braku wpływu na pracę	<p>Ogólne przekonania dotyczące osób starszych, często negatywne.</p> <p>Funkcjonują również w środowisku pracy. Mówią o tym, że pracownicy starsi są np.:</p> <ul style="list-style-type: none"><i>Mniej uzdolnieni</i><i>Mniej inteligentni</i><i>Mniej kreatywni</i><i>Mniej zdolni do zmian</i><i>Z gorszymi umiejętnościami</i><i>Mniej zmotywowani i zdolni do pracy, nauki i rozwoju</i>	<p>Poczucie odizolowania od innych</p> <p>Może skutkować:</p> <ul style="list-style-type: none"><i>Przedwczesną śmiercią (stopień ryzyka podobny do ryzyka stwarzanego przez otyłość, palenie, brak aktywności fizycznej)</i><i>Demencją</i><i>Chorobami układu krążenia, udarami</i><i>Depresją, lękami, samobójstwem</i>





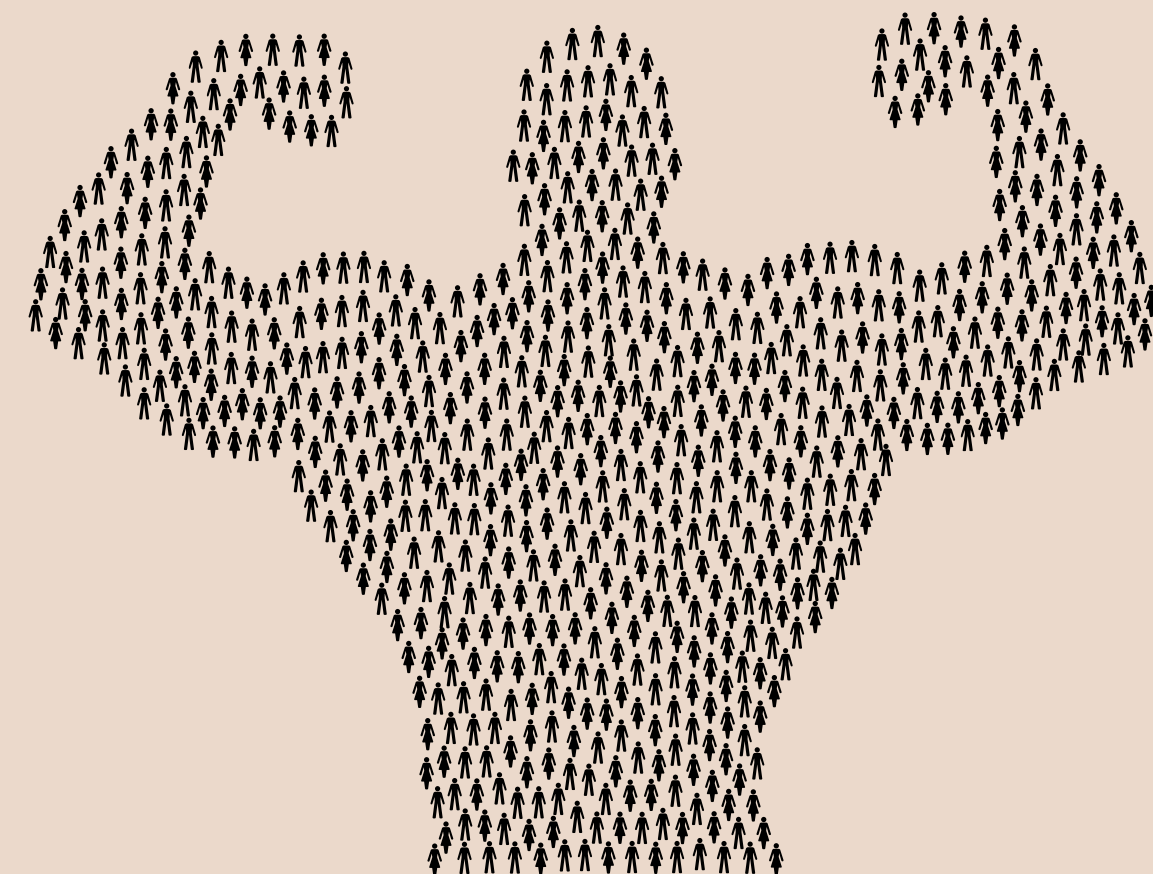
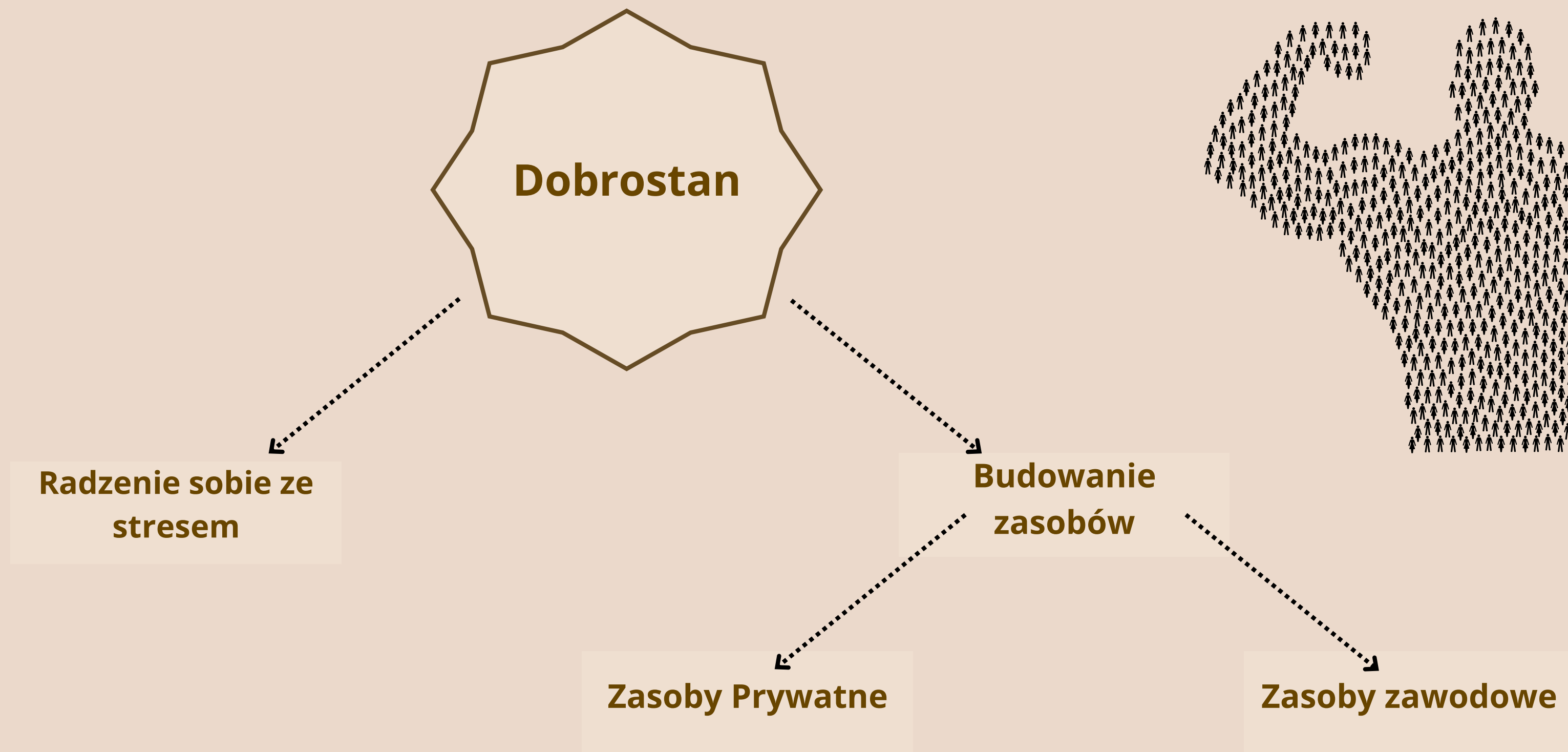
Co sprzyja naszemu dobremu samopoczuciu?



Sprzyjające warunki pracy	Relacje społeczne	Cechy osobiste
<ul style="list-style-type: none">• Dialog i komunikacja• Uczestnictwo w podejmowaniu decyzji,• Jasność celów i oczekiwań,• Kontrola nad swoją pracą• Wsparcie ze strony przełożonych i współpracowników	<ul style="list-style-type: none">• Ludzie, którzy są mocniej przywiązani do rodziny, znajomych, wspólnot, są szczęśliwsi, zdrowsi i żyją dłużej od tych, którzy nie są tak przywiązani.• Kluczowa jest jakość relacji.• Ludzie najbardziej zadowoleni ze związków w wieku 50 lat, byli najzdrowsi w wieku 80 lat.• Najszczęśliwsze na emeryturze były osoby, które potrafiły znaleźć sobie nowych znajomych po utracie kolegów z pracy.	<ul style="list-style-type: none">• Optymizm – zakładanie powodzenia w odniesieniu do podejmowanego działania obecnie i w przyszłości, wyciąganie konstruktywnych wniosków z pozytywnych i negatywnych wydarzeń, jak również ich przyczyn oraz skutków• Poczucie własnej skuteczności – przeświadczenie o możliwości skutecznego radzenia sobie w nowych, nieznanym, niesprzyjających warunkach• Odporność psychiczna - umiejętność szybkiego powrotu do równowagi po doświadczeniu problemów, trudności



Jak dbać o swój dobrostan?



Sposoby radzenia sobie ze stresem



Styl skoncentrowany na problemie	Styl skoncentrowany na emocjach	Styl skoncentrowany na unikaniu
<ul style="list-style-type: none">•Skupiamy się przede wszystkim na podejmowaniu działania w kierunku rozwiązania problemu lub – przy braku możliwości rozwiązania problemu – zmiany sytuacji stresowej•Najbardziej konstruktywne radzenie sobie, charakteryzuje osoby odporne psychicznie, z praktycznym podejściem do rozwiązywania problemów, prowadzi do pozytywnych rezultatów	<ul style="list-style-type: none">•Koncentrujemy się przede wszystkim na przeżywanych emocjach, takich jak złość, poczucie winy, napięcie, a nie na konstruktywnym rozwiązaniu problemu•Koncentracja na emocjach nie jest jednoznacznie nieefektywna. Dobrze jest zdawać sobie sprawę i nazywać swoje odczucia, czy mieć możliwość „wygadania się”, jednak to nie rozwiąże problemu. Dlatego też ten styl radzenia sobie ze stresem często wiąże się z gorszym samopoczuciem i wypaleniem zawodowym.	<ul style="list-style-type: none">•Nie przyjmujemy do siebie myśli o problemie; za to angażujemy się w czynności zastępcze — takie jak np. sen, oglądanie telewizji, stosowanie używek•Jest najmniej efektywnym stylem, wiąże się z obniżeniem nastroju i wypaleniem zawodowym.





Jak przeciwdziałać stresowi?

- Zmień spostrzeganie i reagowanie na potencjalne stresory
- Modyfikuj własne środowisko, np. w pracy modyfikuj czas, ilość, sposób pracy, stosunki społeczne
- Podnoś swoje kwalifikacje w każdym wieku!
- Nadawaj sens i wartości swojej pracy i życiu w ogóle
- Korzystaj ze szkoleń/treningów/terapii, które pomogą Ci złagodzić skutki stresu
- Rozwijaj swoją asertywność
- Relaksuj się i rozwijaj uważność. Bądź tu i teraz!
- Zmień styl życia! Bądź aktywny fizycznie, zdrowo się odżywiaj, dbaj o swój sen

YOU CAN
DO IT!



Buduj swoje zasoby!



- Włóż wysiłek w budowanie relacji – z kolegami z pracy, ze znajomymi, przyjaciółmi, rodziną, partnerami. To jest klucz do dobrostanu.
- Nawiązuj nowe znajomości i dbaj o te istniejące.
- W pracy udzielaj wsparcia innym – niezależnie od tego czy pełnisz funkcję kierowniczą, czy nie. Wsparcie to najważniejszy zasób. Sprawia, że pomożesz innym i częściej sam będziesz je otrzymywać.



Jak możesz wspierać?

- **Wsparcie emocjonalne:** okazywanie sympatii, życzliwości, zainteresowania
- **Wsparcie instrumentalne:** udzielanie konkretnej pomocy
- **Wsparcie informacyjne:** dostarczanie informacji mających znaczenie w radzeniu sobie w danej sytuacji
- **Wsparcie oceniające:** wyrażanie opinii na temat danej osoby, jej zachowań, wypowiedzi

